Die

Freikörperkultur



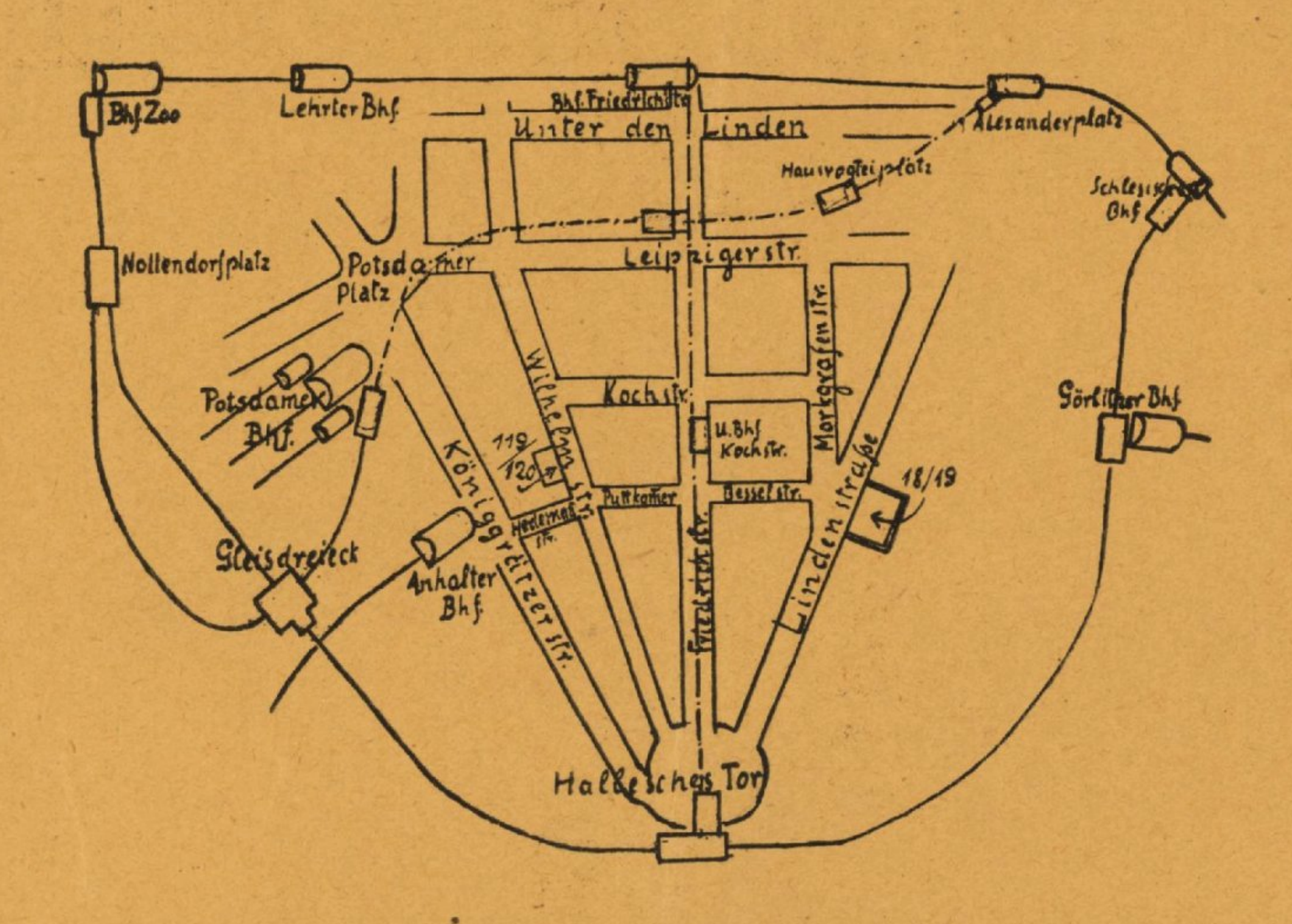
Jahrgang 1928
Heft Nummer 11

November

Verlagsort Berlin

Preis 30 Pfennig
Oesterreich 50 g.

Planskizze der Bahnverbindungen zur Geschäftsstelle



In unmittelbarer Nähe der Bahnhöfe: Potsdamer Bhf., Anhalter Bhf.
U.-Bhf. Kaiserhof, U.-Bhf. Kochstrasse, U.-Bhf. Hallesches Tor.
Autobus: 4, 12, 14. Strassenbahn: 9, 32, 35, 64, 66, 73, 96, 99, 199

Auskünfte und Anmeldungen

während der Bürozeit:
Wilhelmstrasse 119-120, 3. Quergebäude, hochparterre,

in den **Sprechstunden:**
Dienstag, Donnerstag, Freitag von 5—7 Uhr nachm.
Lindenstrasse 18-19 (Dr. Morenhoven), oder nach besonderer Vereinbarung.

Sonnabends 9–9½ Uhr vorm. im Lunabad, Eingg. Bornimerstr.

Schriftlichen Anfragen ist Rückporto beizufügen.

Fernsprech-Anschluss: Amt Dönhoff Nr. 9767.

Die Freikörperkultur

MONATSSCHRIFT FÜR LEBENSGESTALTUNG

Herausgeber: Dr. Morenhoven

Schriftleitung und Verlag: Berlin S. W. 48, Wilhelmstrasse 119/120

Jahrg. 1928 **November** **Heft 11**

Inhalt:

Gertwin: Vom Schämen

Nicht die Dinge, sondern die Meinungen über die Dinge erregen den Menschen. Epiktet.

Männlein und Weiblein gemeinsam nackt baden, turnen, spielen? Das ist doch fürchterlich! Und je nach Gemütsart mag sich dieser „fürchterliche Gedanke" in Entrüstung oder in Hohn entladen. Gern gebe ich den Widersachern diese Freiheiten, ohne sie für mich zu beanspruchen.

So höret denn alle, Ihr aufgeregten Astlochgucker, Ihr Betrachter kitschiger Aktbilder und noch schlimmerer, Ihr lüsternen Kinobesucher, aber auch Ihr ernsthaften Männer und Frauen, denen das allgemeine Wohl am Herzen liegt, höret meine Rede!

Es ist männiglich bekannt, daß unser Leib mit einer mehrschichtigen Haut bespannt ist. Diese Haut ist das Ursinnesorgan. Die gemeinhin so genannten fünf Sinnesorgane haben sich erst aus der Haut durch Zellumwandlung während der Keimzeit gebildet. Auch



Infolge der Vergrößerung des Winterprogramms sind weitere Umstellungen des Planes nötig geworden. Man beachte insbesondere Seite 333 ff.



die weiblichen Milchdrüsen sind umgebildete Hautdrüsen. Die Haut weist sich dadurch als eins der wichtigsten Organe aus. Zum andern: Millionen und Abermillionen von Hautporen sind begierig, dem Körper Luft und Sonne zuzuführen; Millionen und Abermillionen von Poren sind geschäftig dabei, zersetzte Flüssigkeiten und Gase auszuscheiden, den Körper zu entgiften.

Und was tut ihr? Ihr bedeckt das wichtige Organ ohne Unterbrechung mit einer drückenden Last mehrwandiger Bekleidung. Ihr lebt wie im Keller. Feuchter Dunst und Schweiß sind Eure ständige Nachbarschaft. Weshalb das? Einfach, Ihr schämt Euch! Da fällt mir eine Scherzfrage Marzell Salzers ein: Was tut der Mensch, wenn er nackt im Bett liegt? — Er schämt sich! Nicht der mißhandelten und verstopften Haut schämt sich der Kellermensch, wohlverstanden, er schämt sich, andern seine Haut zu zeigen, — wozu er allen Anlaß haben mag.

Ferner: die Haut schützt die unter ihr gebetteten Gewebe vor Druck und Stoß, Kälte und Hitze. Liebevoll schmiegt sie sich dem Körper an; sich erweiternd; sich anschließend; beseelte Zellen; Zellenseelen. Das ward ihr zum Verhängnis. In den Bann mit Dir, Heuchlerin, Du enthüllst die Körperformen, während Du sie bedeckst!

Und weiter höret: Nicht wahr, es ist doch eine allgemein bekannte Tatsache, daß der Mensch zwei Beine hat und auch zwei Arme, dazu Bauch und Brust und den Kopf darauf. Auch Du bist ein Mensch; und ich wage den Syllogistischen Schluß, daß auch Du, ob Mann, ob Weib, so eingerichtet bist. Verletzt das Euer Schamgefühl?

Ein Mensch bist Du wie ich. Mein Mitmensch. Und brauchst Dich nicht zu schämen. Eher verstände ich, daß ein Geistesarbeiter sein gedankenzerwühltes Gesicht verbergen möchte ob der Zudringlichkeit der Alltagsmenschen. Doch den Körper? Soll ich mich schämen, daß ich ein Mann bin oder eine Frau? Willst Du Dich etwa „schämen", daß Du Mutter werden kannst und imstande bist, Dein Kind zu säugen? Sieht man nicht ohnehin, daß Du blond bist oder braun oder schwarz oder in Ehren ergraut, und nun gönnerhaft mit jüngeren Gespielen mittust? Schätzt man Dir nicht schon im vorhinein alle Merkmale zu, sintemalen und alldieweil man doch längst weiß, welchen Geschlechtes Du bist?

Abwehrtrieb und Minderwertigkeitsgefühl sind so recht eigentlich die Bestandteile des „Schämens". Ach, es sei allen morschen Ballsaalseelen gesagt, daß auf einem Freikörperkultur-Gelände die Liebelei und die Aeugelei keine Statt haben. Es ist nichts abzuwehren, wenn alles offenbar ist. So ist diese Frage völlig abgetan.

Natur und Berufsleben formen den Körper, und so Du wähnest, körperlich minderwertig zu erscheinen, fürchte Dich nicht! Wasser, Luft und Sonne werden auch an Dir ihr Werk tun und Dich zum Lebenskampf stärken.

Die teuflische Kleiderkultur mit ihrer ins Unermeßliche gesteigerten Tanderzeugung hat den keu-

schen Sinn der Natur verdorben, hat die Menschen in Träger von Maßanzügen, Maßkonfektion, Konfektion oder gar — o stille Scham — in Abzahlungskonfektionsträger eingeordnet. Sei nackt! Und Du entgehst in Deinen Freistunden der Kleiderknechtschaft. Die gütige Mutter Sonne wird Dir ohne „Stottern" ein braunes Ehrenkleid auf die Haut brennen, das Dir zu Deiner vollen Zufriedenheit sitzen wird. Und fürder wirst Du Dich nicht mehr zu schämen brauchen.

Nicht Dein Schneiderkleid, Deine Persönlichkeit soll entscheidend sein. Gewiß, wir können nicht alle gleich sein. Elternhaus, Schule und Beruf haben uns unsere eignen Wege gehen heißen. Aber von woher immer Du auch kommen magst, Du brauchst Dich nicht zu schämen, wenn Du nackt bist. Die Naturanlagen sind sicher, die Schätze nicht (Aristoteles).

Allerdings, so manch ein Modejüngling, so manch ein Modepüppchen wird in der Nacktheit enttäuschen und seiner Geltung im wahren Sinne des Wortes entkleidet sein. Lernten sie beizeiten das echte Schämen, sie würden sich nackt schnell gesund tummeln.

Besonders Mädchen und Frauen mag nun der Gedanke an ein erstmaliges Nacktsein in Gegenwart von Männern entsetzenerregend sein. Der Himmel müßte über ihnen einstürzen, so denken sie. Ach, zum Glück hinkt die Wirklichkeit der Phantasie stets nach, und der Himmel stürzt — nicht ein! Es nimmt nämlich niemand Notiz von der Nacktheit, wenn alle nackend sind, und schon beim nächsten Bewegungsspiel wird es Dir wie ein Wunder aufgehen, daß Du mit Deinen Kleidern auch Deine falsche Scham abgestreift hast. Und dann: Es wird Dir klar werden, daß beim nackten Menschen das Gesicht eine weit größere Rolle spielt; ist es doch das einzige Gebiet, aus dem Du die Persönlichkeit näher erkunden kannst: die sonst anhaltgebenden Kleider hängen am Nagel. So führt das Nacktsein zur Vergeistigung des gegenseitigen Eindrucks. Wisse, Du bist als nackte Frau genau so „Dame", wie Du es Dir nur irgend wünschen darfst. Und Du bist genau so „Herr", wie Du es zu sein verpflichtet bist.

Ueberhaupt, das Nacktsein stellt das ehrenwerte Verhältnis zwischen Mann und Frau erst wieder her, nachdem es jahrhundertelang durch Afterkultur und Mode verderbt worden ist. Die verschmitzte Wechselwirkung von halber Bekleidung und nicht ganzer Entblößung, die verlogene Hofmacherei des Mannes und das doppelsinnige Getue des Weibes, sie machen die Geschlechter schuldbewußt.

Und so vernehmet, Ihr entrüsteten Heuchler, Ihr heuchlerischen Höhner: Es gibt keine ärgere Scham als die, welche das Bewußtsein der eigenen Minderwertigkeit hervorbringt.

Aber Ihr, ehrenwerte Frauen und Männer, füllet unsere Reihen!

Vielen ist nackte Schönheit ein Greuel,
Aber ist denn bekleidete Häßlichkeit ein Genuß?

Aus einem Briefe von Hans Surén (Mai 1928).

Ich bin der Ansicht, daß die Freikörperkultur nicht durch Bünde monopolisiert werden kann. Das war früher möglich, unsere heutige Zeit aber ist fortgeschritten. Man muß die Freikörperkultur auch den Menschen freigeben, die sich Bünden nicht anschließen wollen, aber trotzdem einige grundlegende Bestimmungen annehmen und beachten. Früher war die Nacktheit etwas ganz besonderes und verlangte den Anschluß an eine enge Gemeinschaft. Noch vor 10 und 6 Jahren war der Abschluß in den Bünden notwendig. Wie aber ist es heute? Schaut heute noch jemand neugierig auf den nackten Körper? Wird einem nicht an allen Ecken und Enden die Nacktheit bis zum Ueberdruß präsentiert? Den Frauen- und Mädchenkörper kennt heutzutage schon jedes Kind bis in alle Einzelheiten und sog. Geheimnisse. Man kann fast sagen, daß die heutige Zeit die früheren Anschauungen umgekehrt hat, und die Männer häufig sich mehr scheuen sich nackt zu zeigen, als die Frauen. Aber im großen ganzen zeigen auch wir uns frisch und froh auch nackt.

Es kommt also darauf an, daß die Freikörperkulturbünde das Herannahen der neuen Zeit mit ihren anderen Forderungen erkennen. Leider haben die Bünde alle heute noch mehr oder weniger hohe Schranken. Sie sind noch zugeschnitten auf Zusammenkünfte von Familien, jeder kennt sich, jeder ist mit dem anderen befreundet. Dieser Zuschnitt ist aber für eine größere Ausdehnung zu eng. Unzählige haben keine Lust, Satzungen anzuerkennen, die vielfach gar nicht in unmittelbarer Verbindung mit der Freikörperkultur stehen. Auch wollen viele gar nicht die persönliche intime Verbindung mit einem großen Teil der anderen Mitglieder, obschon sie gerne mit allen in der Natur Sport und Gymnastik üben.

Die jetzige Zeit erfordert, dass Möglichkeiten geschaffen werden, bei loserer Verbindung und Anerkennung grundlegender Gesetze Freikörperkultur zu pflegen. Die ganze Bewegung müßte nach einer ähnlichen Form streben, wie sie der Sport gefunden hat. In den großen Sportvereinen kann nicht jeder den anderen kennen und doch ist jeder den Vereinsgesetzen unterworfen. So könnten tausende Anhänger der Freikörperkultur bei genauer Zielsetzung ebenso unter einen Hut gebracht werden, wie in Sport, in der Politik und in geistigen Strömungen. Ich wies an verschiedenen Orten schon darauf hin, daß die Organisation der Freikörperkultur so angepackt werden müßte, daß sie Mittelpunkt der gesamten gymnastischen Bewegung Deutschlands wird. Was hieße denn Freikörperkultur anders als Stählung des Menschen durch Gymnastik! In der Freikörperkultur könnte die ganze Gymnastik in allen ihren Gebieten zusammengefaßt werden. Und wenn in ihr der Rekordsport auch keine Stätte finden würde, so könnte unsere Bewegung doch gewissermaßen das Reservoir sein, aus dem die Rekorde heraussteigen könnten. Wer rekordreif ist, wird auch Mitglied eines Sportvereins. Auf jeden Fall müssen wir wie der Sport heraus aus der Enge und hinaus ins Weite.

Nochmals: Kaplan Fahsel

Auf den Artikel im vorigen Heft von Dr. Littauer erhielten wir folgende Zuschriften:

Darf ich als Ausländer, der sich kürzlich dem Reichsbund für Freikörperkultur angeschlossen hat, einige Bemerkungen zu dem im Oktoberheft erschienenen Aufsatz über die Fahselschen Ansichten machen?

Ich habe mit großem Interesse Littauers Aufsatz gelesen, es scheint mir aber, daß wir Sonnenfreunde zwei Punkte unsern Gegnern gegenüber immer wieder besonders betonen sollten.

Erstens: Einer, der keine Sonnenbäder nimmt, der die Freikörperkultur nicht kennt, zieht sich aus. Seine Hautfarbe ist blaß, die Haut schlaff, er selbst ist schüchtern, seine Haltung verlegen und unbequem. Er sieht ausgezogen aus. Wenn andere dabei sind, werden diese auch verlegen und sehen ihn nur mit verstohlenen Blicken an. Das ist die sich schämende Nacktheit, ungesund, unkeusch, unschön.

Einer, dessen Körper die Luft und die Sonne kennt, schlüpft fröhlich aus seinen Kleidern und in das Licht. Seine Haut ist gebräunt, straff, gesund, seine Haltung ungeniert; er fühlt sich jetzt in seiner Nacktheit erst wirklich bequem, für ihn ist diese Nacktheit das Natürliche und Selbstverständliche. Er sieht nicht ausgezogen aus. Wenn andere dabei sind, kommt er ihnen kaum nackt vor — auch wenn sie gewöhnliche Stadtmenschen sind —; er ist nur der natürliche, gesunde Mensch und sie fangen an zu wünschen, daß sie auch so wären. Das ist die sich nicht schämende Nacktheit, gesund, keusch, schön.

Zweitens: Die Wirkung der Sonne ist jetzt zu wohlbekannt, als daß man sie verleugnen dürfte. Wissen wir nicht das, wenn Kühe der Sonne ausgesetzt sind, ihre Milch bedeutend vitaminreicher ist als die der im Stall gehaltenen Kühe? Wissen wir nicht, daß Ratten viel besser gedeihen in Käfigen, die der Sonne ausgesetzt sind? Lebertran war ein beliebtes Heilmittel für Rachitis; durch den Lebertran wurden dem Blut Phosphorverbindungen zugeführt. Sonnenlicht steigert aber sofort und ohne Aenderung der Diät den Prozentsatz des Phosphors im Blut und heilt ohne Arznei. Wunden, Verbrennungen, Geschwüre und eine Unmenge von Fällen schwerster Knochen-Tuberkulose sind durch das Sonnenlicht geheilt worden. Darf unter diesen Umständen irgendeiner die Verantwortung übernehmen, seine Mitmenschen überreden, ihre Körper der Sonne fernzuhalten?

Wenn wir aber unsere Gegner so weit gebracht haben, daß sie die kraftspendende Sonne anerkennen, brauchen wir uns nicht darüber zu ärgern, wenn sie vorerst nicht so weit sind wie wir. Wenn ich hier in meinem Garten in einem Suren-Schurz arbeiten darf, bin ich sehr zufrieden. In England war das nicht möglich: die Freikörperkultur hat mir diese Freiheit und Gesundheit ermöglicht. Die Hauptsache ist, daß wir die Menschen so weit bringen, daß sie den Körper als etwas Natürliches, für Verkehr mit Sonne und Luft geschaffenes, betrachten. Wer das heute nicht einsieht — faselt.

Harold Picton.

Sehr geehrte Redaktion!

Erlauben Sie mir bitte, den ausgezeichneten Ausführungen von Freund Littauer über Kaplan Fahsels Angriff gegen die Freikörperkultur noch einige Worte hinzuzufügen. Zu meiner Ueberraschung habe ich in der neuen Literatur über unsere Bewegung eine merkwürdige Gegensätzlichkeit in der Beurteilung durch unsere Gegner gefunden. Solche Widersprüche finden sich ja auch bei Fahsel, aber noch krasser treten sie bei einer Gegenüberstellung der einzelnen Autoren auf. Fahsel behauptet ja, daß die Freikörperkultur eine Abstumpfung der Sinnlichkeit herbeiführe, eine Entspannung der Geschlechter bis zum Stumpfsinn. Sein Mitkämpfer, Schulrat König in Delitsch, der in dieselbe Kerbe haut, behauptet aber: „Diese Abstumpfung erscheint nur wenig glaubhaft, weil der Geschlechtstrieb ihr entgegenwirkt." Wonach sich jeder aussuchen kann, was ihm beliebt. Beweiskräftig für die Richtigkeit der Argumentation ist dies Durcheinander nicht.

Um aber die praktischen Erfahrungen sprechen zu lassen: Ich gehöre seit vielen Jahren der Bewegung an. In dieser Zeit sind meiner Frau und mir drei Kinder geboren, das jüngste ist einige Wochen alt. Wie mir geht es einer ganzen Reihe von Ehepaaren. Bisher habe ich immer geglaubt, daß ich sie einer glücklichen, ja, vollkommenen Ehe verdanke, einer Ehe, die, wie bei anderen, durch die Freikörperkultur eigentlich nur noch schöner und sonniger geworden ist. Jetzt zergrübele ich mir den Kopf, ob sie nicht doch Erzeugnisse jener von Fahsel behaupteten Abstumpfung sind, der „dumpfen Lust der Schamlosigkeit", von der ein anderer Autor spricht, oder „des Giftes in unserer Seele und der schwülen Bilder", die Schulrat König in uns hineindichtet.

Liebe Redaktion, helfen Sie mir, helfen Sie einem gequälten Menschen, sagen Sie mir bitte, woher ich meine Kinder habe. War es doch der Storch?

Ihr
Erich Benedictus.

Die Natur als Arzt und Helfer*)

Die Proben aus dem Werk von Dr. Friedrich Wolf, die wir im vorigen Heft brachten, haben bei unseren Lesern so starken Anklang gefunden, daß wir auf vielfachen Wunsch uns entschlossen haben, noch einige weitere der von Wolf vorgeschlagenen Uebungen zu veröffentlichen.

Unsere Bildbeigabe (Tafel XXII) bringt unter a) die Rumpfbeuge aus dem Liegen: flache Rückenlage — langsames Aufrichten des Rumpfes unter Führung des Kopfes über die Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule bis zum Sitzen und weiter, bis der Kopf die Knie berührt; die Arme locker von den Oberschenkeln bis zum Fuß mitgleiten lassen — ebenso langsames Zurückgehen bis zur Grundlage unter „Abwickeln" der Wirbelsäule von der Lende bis zum Kopf! Einatmen, beim Zurück-

*) Vgl. Oktoberheft Seite 296.

gehen — ausatmen, beim Aufrichten und Vornüberneigen! Dreimal. Eine sehr wichtige Uebung für Wirbelsäule und Hals. (Zu der Abbildung bemerkt der Verfasser: der Kleine machts gut. Der Alte ist zu steif.)

Abbildung b) zeigt den „Blasebalg" — Atemübung mit tiefem Durchatmen der unteren Lungenlappen, des Lungengrundes: Spreizstand — Rumpf unter gleichzeitigem Aufwärtsheben des linken Armes und tiefem Einatmen nach rechts seitlich neigen — Einströmenlassen der Luft in den erweiterten linken Lungenbrustraum — Atempause — langsames Aufrichten zur Grundstellung mit Senken des linken Armes und Ausatmen! Diese Uebung im Wechsel rechts und links je fünfmal! Der Körper wirkt hier wie ein „Blasebalg", wie eine Ziehharmonika, bei der die auseinandergezogenen Fächer (Zwischenrippenräume) die Luft in den erweiterten Brustraum einziehen, — die zusammengepreßten Fächer sie ausstoßen. — Jede unserer Atemübungen ist dabei nicht um ihrer selbst willen als „Uebung" da; sie hat nur Sinn, wenn nach den Bewegungsübungen Lufthunger vorhanden, wenn sie im Ablauf einer Bewegung sich vollzieht. In dieser Weise sind die Atemübungen in unsere Folge eingegliedert.

Der Kindergymnastik widmet der Verfasser sein besonderes Interesse. Die nachfolgende Einleitung zu diesem Kapitel zeigt, wie er grundsätzlich hierüber denkt:

Junge Kinder — junge Hunde! Beide wollen nach Herzenslust tollen, sich ihrer Glieder freuen! Jede Freude drückt sich beim Kind noch in Bewegung aus, in einem „Freudensprung", jedes Erlebnis im Spiel. Drum zieht euren Kindern keine Kleider an, die „verdorben" werden können, keine weißen Röckchen und langen „Matrosenhosen", steckt sie in Spielhöschen, laßt sie nackig springen! Dennoch gibt es genug Spiele, die im Kindergarten, in der Schule, im Freien als Bewegungsspiele den Körper lockern und kräftigen. Da sind als vortreffliche Uebungen der Rückenmuskeln und der Wirbelsäule gegen die Schädigungen des Schulsitzens: das „Glockenläuten", der „türkische Gruß", da sind ferner als Gleichgewichtsübungen und Kräftigung der Becken-Beinmuskeln der „Schubkarren", der „Hupfnarr", der „Hahnenkampf", das „Salzwägen", der „Grenzkampf" und das „Tauziehen", die „Zehenzigarre" (Abbildung c).

Dr. Kritule: Wegbereiter und ihre Nutznießer

Betrachtungen über die Ernährungsausstellung

Am 29. April hat Dr. Max Winkel im Deutschlandsender mit besonderem Pathos die Eröffnung der Ernährungs-Ausstellung angekündigt. Gleich im Anfang machte er eine tiefe Verbeugung gegen die Wissenschaft, indem er u. a. Vegetarier, Reformer und Weltverbesserer ablehnte. Sie haben also mit dem Werke der Ernährungs-Ausstellung gar nichts gemein. Das ist so echt der Geist, der uns beherrscht! Und gerade die Reformer sind es gewesen, vorerst ein-

mal die Vegetarier wie Baltzer, Schliekensen usw., die mit unerschrockenem Mut die Ernährungsfehler offen kund taten, zunächst einmal gegen das Fleisch auftraten. Daß sie aber selber große Fehler machten, besonders außer acht ließen, daß man bei g e k o c h t e r vegetarischer Speise meist eine volle gesundheitliche Höhe nicht erreichen kann, das ist ihnen nicht zur Last zu legen; denn sie vertraten ja ihre Richtung zuerst aus rein ethischen Gründen; sie wandte sich vornehmlich gegen den Tiermord. Dann kam Lahmann und betrachtete den Vegetarismus vom gesundheitlichen Standpunkte. Er war mit Julius Hensel der Vater der Nährsalze, Julius Hensel allerdings als erster. Auf Henselschen Grundlagen dachte er und mit dem bedeutenden Laien Ragnar Berg baute er dann auf. Was der „Weiße Hirsch" damals war, das ist als das Werk dieser beiden letztgenannten zu betrachten. Ragnar Berg, gehemmt durch den frühen Tod Lahmanns, gab sich ganz im stillen umfassenden Versuchen auf dem Gebiete der Ernährung hin. Wohl tauchten in Deutschland einige Bewegungen auf, wie Mazdaznan usw., aber sie waren in allzu großer Geistigkeit verstrickt, so daß sie die schlafende Wiedergeburt nicht erwecken konnten. Gewiß hat das Naturheilverfahren als physikalisch- diätetische Therapie ab und zu von Ernährung gesprochen, aber es war schwer, sie in ihre Reihen einzuführen und dort zu verankern. Wohl wurden ab und zu vereinzelte Stimmen laut gegen tierische Fette und die Schwerverdaulichkeit der Eier. Aber sie konnten sich weder durchsetzen noch behaupten. Zu dieser Zeit trat Emil Grotzinger aufklärend auf den Plan. Nachdem er eine Reihe von Jahren in kleinen Blättern seine kurzen Aufsätze gebracht hatte, erschien 1918 die erste Auflage seines Werkchens „Der Organismusbesen". Dem folgte bald die Eröffnung einer Anstalt sowie die Vergrößerung einer Versuchsabteilung. Was er da im Stillen schuf, war zum Teil noch dürftig. Nur langsam rang er sich vorwärts. Ragnar Berg tat von Dresden aus das Gleiche, angeregt durch die Vitaminforschung. Seine schlagenden Beweise und Widerlegungen bezügl. der Vitamine, sein neues treffendes Wort „Completine" sicherten ihm schnell einen bevorzugten Platz am Arbeitstische über neuzeitliche Ernährung. Seine Werke haben alles, was bisher geleistet worden ist, weitaus überragt. Emil Grotzinger kämpfte neben ihm und leistete zermürbende Kleinarbeit. Auch er machte Versuche, welche vorerst gar kein öffentliches Interesse erregten. Immer mehr und mehr aber wuchs seine Arbeit, der selbst Ragnar Berg die Anerkennung nicht versagt hat (s. Neuauflage des Organismusbesen"). Emil Grotzinger ist trotz seiner Ernährungsversuche aber nicht ganz so eingestellt wie Ragnar Berg. Gewiß waren für die Beweisführung der Schädlichkeit der Eier, die körperliche Uebersäuerung trotz vegetarischer Ernährung, der Fehler der bisherigen Ernährung durch die gemischte Kost, für das Mischen von wesensfremden Stoffen usw. chemische Prüfungen nötig, aber die Anregung gaben für Emil Grotzinger zuerst nicht Laboratoriums-





Tafel XXI

versuche, sondern seine strenge Beobachtung am Menschen selber. Durch seine als notwendigstes erkannte gründliche Reinigung des Magens und des Darmes im besonderen durch Entziehung (Fasten) und andere Faktoren gab er einzelnen Auffassungen vorerst nach, indem Patienten erlaubt wurde, zur alten Kost, ja zu den liebgewonnenen Speisen zurückzukehren. Daraus ergab sich dann das klare Bild, dem auch nun folgende Versuche die Beweise gaben. So hat er also nach zwei Richtungen hin gewirkt. In einer anderen nicht zu unterschätzenden Weise hat er zudem noch durch seine Vorträge gewirkt. Das war ein Dornenweg, wie er schlimmer kaum gedacht werden konnte. Ein eigenes Kapitel von Neid und Mißgunst und widerwärtiger Befehdung.

Grotzinger aber erstarkte. Er fand seinen Weg, sich verständlich zu machen, den Weg ins Volk, das ihn und sich allmählich begriff. Wenn Dr. Winkel im Rundfunk sagte, es müßte gelernt werden, wie man an das Volk herankommt, so hat Grotzinger dies längst gezeigt. Auch ihm gab erfreulicherweise der Rundfunk Gehör.

Nun wird aber alles plötzlich wahr! 1919 hat Rubners Blatt „Die Hygienische Rundschau“ durch einen Herrn Rost seinen „Organismusbesen“ verlacht, später wurde Dr. Winkler, der für das Eßbuch zeichnete, als Arzt heruntergemacht, wie er für eine solche Sache eintreten könnte. Heute machten diese Herren insgesamt mit an der Ernährungsausstellung. Herr Dr. Winkel aber sprach im Rundfunk so wegwerfend von den Reformern, den Weltverbesserern; etwas mehr Bescheidenheit wäre hier wohl am Platze gewesen. Er wird sich nicht entschuldigen können; denn zu den Reformern zählte doch auch Ragnar Berg, wenn er auch andere Wege ging. Eigenartig muß es anmuten, daß man z. B. Emil Grotzingers Vortrag in Günzbach von ärztlicher Seite als „längst bekannt“ bezeichnete, ganz zu schweigen von anderen Entgleisungen und Taktlosigkeiten, die man sich noch geleistet hat. Muß es nicht auch befremden, daß man Ragnar Berg bis heute völlig übergangen hat, ihm nicht die Ehre hat zukommen lassen, welche ihm gebührt? Mag er auch „Laie“ gewesen sein, was er geleistet hat, ragt weit über den Rahmen dessen hinaus, was in den wissenschaftlichen Laboratorien „geleistet“ wurde und wird. Wer seine Arbeiten kennt, wird staunen und lernt diesen Forscher hochschätzen. Auch er litt ähnlich wie Emil Grotzinger; der Verlust seiner Stellung bei Lahmanns Nachfolger, angeblich durch seine Ernährungsversuche, die man als zu kostspielig bezeichnete, der Mangel an Mitteln, schwere Entbehrungen, wirtschaftliche Nöte, alles das ist eine Parallele zu Grotzingers Dornenweg.

Obwohl man Ragnar Berg in wissenschaftlichen Aufsätzen und Veröffentlichungen oft anführt, hat es bis heute noch keine Fakultät über sich gebracht, ihn gebührend zu ehren, während man doch mit Ehrungen sonst nicht immer gerade karg umgeht.

Wäre es nicht die Krone für die Ausstellung gewesen, wenn man ruhig und sachlich auch der Arbeit

der Reformer, der seiner Forscher gedacht hätte, welche zuerst und überhaupt Leben und Gesundheit für die Sache geopfert haben?

Die Ausstellung dauerte 100 Tage. Diese Politik ist vielleicht absichtlich gewesen, um den Reformern die Teilnahme zu versagen. Sie sind eben die wirtschaftlich Armen, und Dr. Winkels Einleitungsworte im Rundfunk decken sich mit dieser Vermutung. Man wollte unter sich bleiben!

Dementsprechend gab es auf der Ausstellung ja auch manches zu sehen, was die Reformer ablehnen müssen: Bohnenkaffee, die Eintrocknung von Tierblut, Bier und dergl. mehr. Mit einem Früchtestand ist einer so großen Sache nicht gedient. Man sollte einen geraden Weg fürs Volkswohl gehen und nicht die Sackgasse des Kompromisses. Die Hausfrauen wirkten mit und manche Organisation, die vor Jahresfrist noch alles, was neuzeitliche Ernährung betraf, glatt ablehnte. Jetzt plötzlich (siehe da) sind alle diese Organisationen die Berufenen. Ja, es geht sonderbar zu auf dieser Welt.

Aber dies alles beweist gerade, daß der Materialismus nicht berufen sein kann, die Arbeit zu leisten, welche eben die wirkliche neuzeitliche natürliche Ernährung verlangt; denn sie ward nicht geboren im Schoße der Wissenschaft„ mag sie sich jetzt auch damit zu schmücken versuchen. Daß das Volk für die Sache nun vorbereitet ist, das kann Herr Dr. Winkel nicht für sich und seine Heerscharen verbuchen. Das Kind „Ernährung“ soll seine wissenschaftliche Taufe erhalten. Es war ein Heidenkind und bekommt nun den Aufnahmekranz, die Väter und Mütter aber, die es zeugten und gebaren, sind als Uneheliche für alle Zeiten geächtet.

Geschälter oder ungeschälter Reis

Die reformerischen Bestrebungen auf dem Gebiete gesunder Ernährungsweise verlangen, daß der Reis in ungeschältem Zustande zur Verwendung kommt, da bei dem Schäl- und Polierprozeß wertvolle Bestandteile des Reises, und zwar gerade die Teile, welche Vitamine und Nährsalze enthalten, entfernt werden. Andererseits wurde auf der Berliner Ausstellung „Die Ernährung“ in dem indischen Reistempel, in dem ein goldener Buddha den Besucher anzieht, dieser Lehre nicht voll Rechnung getragen, indem dort geschälter oder polierter Reis ausgestellt war. Da doch die Ausstellung einer wissenschaftlichen Kritik standhalten muß, und auch von wissenschaftlich kompetenten Männern ins Leben gerufen wurde, so ist die Frage durchaus berechtigt: Was ist nun eigentlich richtig?

Wir wissen„ daß die Beri-Beri-Krankheit durch polierten Reis entstehen kann, jedoch nur, wenn ihn ein armes Volk tagaus, tagein in einseitiger Ernährungsweise ohne frisches Obst und Gemüse oder Milch zu sich nimmt. Wir verzehren jedoch den Reis stets als Milchreis, Obstreis, Gemüsereis oder mit Fleisch, mit Pilzen u. a. Beigerichten, die reichlich Vitamine enthalten. Beim Polie-

ren wird die äußere Schale und damit zum größten Teil die Randschicht mit der Eiweiß-Mineralstoff-Vitamineschicht entfernt. Das geschieht in gerechter Weise und nur deshalb, um einesteils den Reis haltbar und lagerfest zu machen, weil in den ungeschälten Reis sich mit Vorliebe Insekten einnisten, zum anderen Teil weil die Bevölkerung ganz allgemein den weißen, geschälten Reis bevorzugt. In der Tat, wir essen ja auch den Reis niemals lediglich als Wasserreis, sondern betrachten den Reis als Kalorienträger und als einen Grundstoff der Gesamtmahlzeit, mit dem man all die vielen Abwechslungen in die tägliche Kost der Familie bringen kann.

Wir brauchen also nicht ängstlich bemüht zu sein, nur ungeschälten Reis zu gebrauchen, sondern wir müssen dafür sorgen, daß unsere Nahrung neben dem Reis noch aus vitaminreichen Beigerichten besteht.

(Eingesandt vom Verein Hamburger und Bremer Reismühlen e. V.)

Wozu die Schriftleitung bemerkt: Also nur um gerechterweise den Reis haltbar und lagerfest zu machen, wird geschält und weil das Publikum ihn verlangt.

Das sind die beiden genügenden Gründe, um dem Volk etwas vorzusetzen, was die Mühlen selber als nährunwertig bezeichnen müssen. Den Reis iß also nur als Füllmittel! Wenn aber die Dörrobsthersteller, Marmeladefabriken, die Büchsenpfercher und Weißmüllereien und wie sie alle heißen mögen, die alle ihre Gründe für die Verfälschung von Nahrungsmitteln haben, den Nährgehalt von dem andern besorgt wissen wollen? Was dann? Deshalb kam das Volk dahin, wo es heute ist: gespeist von Unwürdigen, denen es nur um den Verdienst nicht um das Verdienst an der Volksgesundheit zu tun ist.

Reichsbund für Freikörperkultur E.V.

Geschäftsführer: Dr. Morenhoven, Berlin SW 68, Lindenstr. 18-19, Tel. Dönhoff 9767

Zur Änderung des Bundesnamens

Freunde! Auf Vorschlag des Vorstandes hat die Bundes-Hauptversammlung in ihrer außerordentlichen Sitzung vom 16. Oktober beschlossen, dem Reichsbund von diesem Tage an den Namen Arbeitsgemeinschaft der Freikörperkulturverbände AFK e. V. mit dem Untertitel Reichsbund für Freikörperkultur zu geben.

Den Anlaß zu diesem Wechsel in der Bundesbezeichnung haben wir in der letzten Nummer der „Freikörperkultur" bereits angedeutet. Wenn wir auch beabsichtigen, auf diese Angelegenheit in der demnächst stattfindenden satzungsmäßigen Plenarversammlung des Bundes ausführlich einzugehen, halten wir es doch für notwendig, in aller Oeffentlichkeit einiges festzustellen.

Der „Reichsverband" hat versucht, durch Erwirkung einer einstweiligen Verfügung dem Reichsbund seinen Namen zu neh-

men. Statt einer freundschaftlichen Aussprache hat er den Rechtsanwalt mobilisiert und den Kampf begonnen. Dieser Versuch ist mißlungen. Die zuständige Kammer des Landgerichts hat im mündlichen Verfahren den Antrag auf Erlaß dieser Verfügung kostenpflichtig abgewiesen, und zwar, weil, so besagt die 22 Seiten lange Begründung — nach den gesetzlichen Vorschriften dem Reichsbund sein Name nicht streitig gemacht werden kann, zudem die Notwendigkeit dazu — beabsichtigte Irreführung war behauptet — nicht glaubhaft nachgewiesen worden sei. Der Reichsbund kann also seinen Namen weiterführen. Wenn er trotzdem einen anderen Beschluß gefaßt hat, so das noch ganz unter dem peinlichen Eindruck jener Gerichtsverhandlung stehend. Der Vertreter des „Reichsverbandes" hat vor Gericht eine These verfochten, die der Reichsbund einfach nicht mitmachen kann. Er hat sich auf den § 12 BGB berufen, auf jenen Paragraphen, der von Privatfirmen und Handelsgesellschaften zum Schutz ihrer Geschäftsnamen in Anspruch genommen wird, er hat plädiert, wie es unter konkurrierenden Firmen üblich sein mag, die sich gegenseitig Kunden wegfangen, wie es aber unter Lichtbünden nicht üblich sein sollte und nicht üblich sein darf. Er hat all jenen Schmutz, all jene Verleumdungen vor unbeteiligten Dritten aufgerührt, mit denen uns zu beschäftigen wir stets aus Reinlichkeitsgründen abgelehnt haben, die aber leider zu einem unübersteigbaren Hindernis vor allen friedlichen Einigungsbestrebungen zu werden drohen und hat damit der Bewegung, der wir doch alle dienen wollen, einen unerhörten Schaden zugefügt.

Wir könnten sagen: Was soll uns das schon! Hier stehen wir, fest und geschlossen, über mehr Mitglieder verfügend als der ganze Reichsverband zusammen genommen. In knapp 6 Monaten haben wir alles das geschaffen, was die anderen in ebensoviel Jahren nicht zustande gebracht haben. Kein Verein, wie er auch immer heißen mag, verfügt über soviel Gelände, wie sie der Reichsbund noch am Ausgang dieses Jahres besitzen wird, verfügt über ein solches System von Gymnastik-, Gesang-, Klampfen-, Orchester- und Volkstanz-Kursen, vermag solche Badeveranstaltungen einzurichten wie wir. Kein anderer Bund hat aber auch diesen persönlichen und finanziellen Opfermut aufgebracht, der oft bis nahe an die letzte Grenze des Möglichen ging. Wir könnten stolz ob des Errungenen, über jene Anfeindungen hinweggehen. Wir tun es nicht. Wir bedauern! Bedauern tief und ernst, daß es persönliche Führerehrgeize bis dahin gebracht haben, daß Vertreter derselben Bewegung, Freunde desselben Lichtes, Vorkämpfer desselben Ideals ihren kleinlichen Haß bis vor die Schranken des Gerichts trugen und der Welt ein böses Schauspiel boten.

Trotzdem hält der Bund an seinem alten Grundsatz fest: Kein Streit in den Reihen der Freikörperkultur! Wenn auch die Zerrissenheit im inneren unausrottbar scheint, so soll doch wenigstens nach außen hin die Geschlossenheit gewahrt bleiben. Denn diese Geschlossenheit ist bitter notwen-

dig. Und da für uns die Namensänderung keinen Verzicht, kein Opfer bedeutet — sie wäre längst aus vielen anderen Gründen geschehen, hätte uns nicht der plötzliche Angriff zu einer Politik des Prestiges gezwungen — so halten wir auch heute noch die Friedenshand offen, unverbittert und ohne Zorn, denn über allem Streit, über allem Hader steht das große einzige Ziel, unser gemeinsames Ziel: Die seelische und körperliche Gesundung der Menschen durch die Sonne! Unserer aller Sonne!

Lichtheil! **Der Vorstand.**

Plenarversammlung des Reichsbundes

am Sonntag, 25. November, 16 Uhr, im grossen Saale des Bezirksamtes Kreuzberg, Yorkstr. 10-11. Nur Mitglieder (graue Karte) sind zugelassen. Keine Gäste. Filmproben werden ab 18 Uhr vorgeführt.

Mitteilungen der Bünde

Alpenklub „Kreis Sophia".

Geschäftsstelle: Innsbruck-Hötting, Probstenhofweg 3, part., Tirol.

Die Geschäftsstelle gibt jederzeit gegen Beilegung des Rückportos Auskunft über Gelände, Unterkunft etc. Der Kreis übernimmt auch Führungen, Wanderungen, Veranstaltungen in den Alpen. Die Aufnahmegebühr in den Kreis beträgt 1 M., Mitgliedsbeiträge werden nicht eingehoben, doch werden die Aufgenommenen verpflichtet, „Die Freikörperkultur" regelmässig von der Geschäftsstelle oder vom Verlag zu beziehen.

Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde für Freikörperkultur.

(Freikörperkulturbund Berlin FKB. E. V.)

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 1 Mark im Monat. Die Zeitschrift „Die Freikörperkultur" erhalten die Mitglieder kostenlos. Eintrittsgeld wird für die vorl. Mitgliedschaft nicht erhoben. Parteipolitische, konfessionelle oder andere zu Zwistigkeiten führende einseitige Betätigung ist innerhalb der Arbeitsgemeinschaft unzulässig.

Gastkarten nur unter Bürgschaft eines Mitgliedes.

Für die angeschlossenen Bünde gelten besondere Aufnahme- und Beitragsbedingungen.

Die angeschlossenen Bünde werden gebeten, die Abrechnungsblätter möglichst unverzüglich zu erledigen. Das Monatsprogramm muss bis zu 20. eingesandt sein und darf Parteipolitik und Konfessionsfragen nicht berühren. — Eine Verpflichtung zur Veröffentlichung besteht für die Bünde nicht. Der monatliche Beitrag beträgt für jedes Mitglied über 18 Jahre 10 Pfg. Für Jugendliche wird kein Beitrag erhoben.

Einzelmitglieder sind in jedem Orte zugelassen. Bedingungen wie bei der Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde. In den Geländen und Veranstaltungen der Bünde ihres Wohnortes haben sie ohne besondere Genehmigung dieser Bünde keinen Zutritt.

Im übrigen gilt für Einzelmitglieder :

Ein Jahr „vorläufige" Mitgliedschaft, keine Eintrittsgebühr, monatl. Beitrag 1 M.

Alle näheren Auskünfte werden unverbindlich erteilt in den Sprechstunden des Geschäftsführers am Montag, Donnerstag u Freitag von 5-7 Uhr, Berlin SW 68, Lindenstrasse 18-19, v. II Tr. (siehe Fahrverbindungen).

Schwimmbäder

Das Wellenbad im Lunapark ist mit 1500 qm das größte überdachte Schwimmbad Europas. Bei günstiger Witterung kann das Dach zur Seite geschoben werden. Das Bad ist mit besonderem Sonnenbad, Restaurant usw. ausgestattet.

Die Temperatur des Wassers ist ca. 22—23 Grad.

An Kabinen und Schränken stehen zur Verfügung für Herren ca. 290, für Damen 300, außerdem 120 Ablagen in Sammelkabinen, insgesamt über 700.

Die Brausen wurden vermehrt und verbessert.

Jeden Montag Badeabend von 8½— 11 Uhr. Das Bad wird um 8 Uhr für das Publikum geschlossen. Das Restaurant bleibt für uns auch nach 11 Uhr geöffnet.

Jeden Sonnabend ½7—9 Morgenbad mit Gymnastik. Nach dem Bad Gelegenheit zum Frühstück. Für Inhaber der grauen Karte Gymnastik kostenlos. — Jegliche Bekleidung ist unzulässig außer Badehauben für weibliche Teilnehmer.

Zutritt haben nur Mitglieder der „Arbeitsgemeinschaft" und der angeschlossenen Vereinigungen, Schulen usw.

Neuaufnahmen erfolgen im Bad nicht. Anmeldungen nur in der Geschäftsstelle.

Die Ausweise müssen mit Lichtbild und eigenhändiger Unterschrift versehen sein.

Verbindungen: Stadtring: Bahnhof Halensee. — Autobus 1, 2 und 7. — Straßenbahn 76, 76E, 176, 78, 79, 79E. 91. Eingang nur Bornimer Straße

Gäste (nur unter schriftlicher Bürgschaft eines Mitgliedes) müssen vorher angemeldet und genehmigt worden sein. Gastkarten sind durch die Geschäftsstelle anzufordern.

Prüfungen im Rettungsschwimmen

Im Morgenbad (Sonnabend, Lunapark) nimmt Sportlehrer Remy Prüfungen im Namen der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft ab. Die Prüfung ist kostenlos.

Bedingungen und Einzelheiten durch die Geschäftsstelle.

Gymnastik.

Gymnastik nach Birkenheider Art (Leitung Ella und Charly Straesser).

Dienstag: 8 Uhr abends Turnhalle Nachodstr. 16 (unmittelbar an der Kaiserallee, U-Bahnhof Hohenzollern-Platz). Je Kursus RM. 3,— monatlich. Sportbekl.) Beginn 18. September, abends 8 Uhr

Mittwoch: Licht am Zoo Michelshaus an der Gedächtniskirche).

¾7—½8 Uhr und

½8—8¼ Uhr Gymnastik ohne Bestrahlung. Monatskursus je RM. 4,—, daran anschließend 8¼—9 Uhr und

9—9¾ Uhr Gymnastik mit Bergsonnenbestrahlung. Monatskursus je RM. 6,—. Bei dem letzten Kursus kann außerdem wahlweise Höhensonnenbestrahlung dazu genommen werden.

Donnerstag: morgens 8—9 Uhr (Licht am Zoo), bei Bedarf auch zu anderen Stunden.

Für die Kurse ist die gleiche Anzahl Plätze für männl und weibl. Teilnehmer vorgeselen. Warme und kalte Duschen, Kleiderablagen usw. stehen zur Verfügung.

Außerdem ¾19—¾20 Uhr Turnhalle Bleibtreustraße 43 (Stadtbahnhof Savignyplatz) Frauenkursus. Leitung Ella Straesser. Monatskursus RM. 4,—.

Freitag: 1. Lessing-Museum, Brüderstr. 13 (zwischen Schloß und Petrikirche, U-Bahnhof Spittelmarkt) 18—19¼ Uhr gemischter Kursus mit Musik. Leitung Charly Straesser. Monatskursus RM. 4,—. Sportbekl. 2. Tanz- und Gymnastikschule Herta Feist (Laban-Schule, Halensee, Georg - Wilhelm - Str. Nr. 9/11): 8 Uhr abends, Laban-Gymnastik. Leitung Serafine Kinne. Monatskursus RM. 5,—.

Sonnabend: Lunabad, Bornimer Straße (Halensee): Gymnastik verschiedener Systeme nach Bedarf). Teilnahme kostenlos.

Bei sämtlichen Veranstaltungen ist jegliche Bekleidung verboten, mit Ausnahme der Kurse in den Turnhallen und im Lessing-Museum.

Kindergymnastik.

Montag 5—6 Uhr nachm., Lindenstraße 18/19, II Tr. Leitung: Ch. Straesser. Monatskursus 3 M. Zugelassen sind Kinder zwischen 3 und 10 Jahren.

Höhensonne.

Die Höhensonenabende finden wie im vergangenen Jahre wieder regelmäßig Donnerstag, abends 8 Uhr, im Höhensonnenbad Aktis, Belle-Allianceplatz 6a, statt. Der Preis beträgt wie bisher **1,— Mk.** für Erwachsene und **50 Pfg.** für Jugendliche bis 16 Jahre einschl. Auf 4 Karten gibt es eine Freikarte, so daß also die einzelne Bestrahlung 80 bzw. 40 Pfg. kostet. Zugelassen sind die Mitglieder aller der Arbeitsgemeinschaft (FKB) angeschlossenen Verbände und die Einzelmitglieder. Ohne graue Karte kein Eintritt, Gastkarten sind nicht gültig.

Wegen des Hausschlusses wird pünktliches Erscheinen empfohlen.

Tanzabend der Jutta-Klamt-Schule am 29. November, abends 8 Uhr im Bachsaal, Lützowstr. 76.

Dieser Abend wendet sich in erster Linie an die Jugend, um sie mit den Fragen der neueren tänzerischen Körperbildung, sowie mit dem daraus hervorgehenden Kunsttanz vertraut zu machen. — Es handelt sich bei den Bestrebungen der Jutta-Klamt-Schule nicht um Schautanz, sondern um

eine lebendige, geistig und seelisch durchdrungene tänzerische Festgemeinschaft.

Die Sonderkarten für Mitglieder des Reichsbundes sind bei der Geschäftsstelle SW 68, Lindenstraße Nr. 18/19, Dönhoff 9767, anzufordern.

Preise: M. 0,50 (statt M. 1,—), M, 1,— (2,—), M. 1,50 (3,—), M. 2,— (4,—), M. 2,50 (5,—).

•

Tanzkurse.

Auf vielfachen Wunsch sollen weitere Tanzkurse Sonnabends eingerichtet werden. Meldungen an die Geschäftsstelle oder an Charly Straesser, Berlin, Brücken-Allee.

———

Photographieren.

Lichtbildaufnahmen dürfen bei den Veranstaltungen, auf den Geländen usw. grundsätzlich nicht gemacht werden. In besonderen Fällen kann nach Unterzeichnung eines Lichtbildreverses ein Erlaubnisschein ausgestellt werden. Dann ist von jeder Aufnahme auf den Geländen usw. unverzüglich der erste Rohabzug vorzulegen. Bevor das Bild freigegeben wird, dürfen weitere Abzüge nicht gemacht werden, Platte oder Film sind auf Verlangen sofort zu vernichten.

Die Erlaubnisscheine sind bei jedem Besuch der Aufsicht unaufgefordert beim Eintritt vorzuzeigen. In jedem anderen Falle sind mitgebrachte Apparate bei der Aufsicht abzugeben. Eine Gewähr für die Aufbewahrung der Apparate übernimmt der FK. nicht.

Bund für Körperkultur und Wassersport und Faltbootgruppe in der AFK.

Paddelgruppe (feste Boote und Faltboote mit Liegeplätzen am Wann-, Pohle-, Stölpchen- und Griebnitzsee sowie in Potsdam.

———

Klampfengruppe.

Die Klampfengruppe hat ihre Uebungsabende auf Dienstag verlegt. Klampfenleute und Sangesfreunde treffen sich jedenDienstag abend ½8 Uhr im Hause Lindenstraße 18/19, vorn II Treppen rechts.

———

Orchester

regelmässig Dienstag Abend, Lindenstraße 18/19, Beginn gegen 8 Uhr.

———

Fachschrift für Lichtbildner.

Durch Vermittlung eines Mitgliedes ist es uns gelungen, aus einer Liquidationsmasse einige gute Kinoaufnahme- und Vorführapparate sehr preiswert kommissionsweise zu erhalten. Die Apparate werden nur an Mitglieder abgegeben. Nähere Auskünfte durch die Geschäftsstelle.

———

Jugendgruppe.

Die Jugendgruppe soll zunächst alle Mitglieder der AFK sammeln, die aus der Jugendbewegung hervorgegangen sind und sich heute noch zu ihr bekennen. Diese sollen gewissermaßen den Kristallisierungspunkt bilden und helfen, die Gruppe in diesem Sinne auszugestalten.

Außerdem wollen wir die Jungen und Mädels der FK-Mitglieder also die gesamte Jugend, so-

weit sie sich reibungslos uns eingliedert, um uns scharen. Es ist hier vielleicht notwendig, eine ungefähre obere Altersgrenze anzugeben, die allerdings nicht in allen Fällen bindend zu sein braucht. Im allgemeinen werden wohl Mitglieder über 21—22 Jahre (mit Ausnahme der oben genannten) nicht mehr zu uns passen, weil sie sich wohl bereits eine selbständige Lebenseinstellung angeeignet haben, die von der unseren zu stark abweicht, um noch ohne größere Kompromisse eine Uebereinstimmung herbeiführen zu können. So sind deshalb die Nestabende und Fahrten der Jugendgruppe auch nur für die vorstehenden Mitglieder angesetzt.

Um das Wanderbedürfnis der Aelteren zu befriedigen, werden vom Bunde besondere Fahrten angesetzt, wie sie bereits im vorigen Jahr geführt wurden.

Für die Fahrten der Jugendgruppe wird in Zukunft der Treff nicht mehr in der Zeitschrift veröffentlicht. Er wird auf den Nestabenden bekannt gegeben und ist außerdem in der Geschäftsstelle zu erfragen.

Ottmar Leuchs.

Fahrten der Jugendgruppe.

11. November: Rangsdorf—Groß Kienitzer Berge—Mahlow. Treff: Potsdamer Ringbahnhof. Zug nach Rangsdorf. Abfahrt 8,08 Uhr. Kosten RM. 0,80.

21. 11.: Birkenwerder—Briesetal—Zühlsdorf. Kosten ca. 90 Pfg.

2. 12.: Erkner—Störitzsee. Kosten ca. 1,— M.

Nestabende.

15. 11., 29. 11. und 13. 12. Lindenstraße 18/19, ½8Uhr abends.

FK-Bibliothek.

Von verschiedenen Seiten wurde angeregt, eine Bibliothek für unsere Mitglieder zu schaffen, die insbesondere die einschlägige Literatur und die Grenzgebiete umfaßt. Ein kleiner Grundstock ist bereits vorhanden und die Mitglieder werden gebeten, alle Literatur, die sie entbehren können (auch Zeitschriften, Werbeschriften usw.) zur Verfügung zu stellen. Die Bücher usw. sollen ausgegeben werden gegen Sicherheitsleistung und eine Benutzungsgebühr von 10 Pfg. je Woche. Die auf diese Weise einkommenden Beträge werden zum Ankauf weiterer Bücher verwandt. Die meisten Mitglieder dürften lebhaftes Interesse daran haben, diese Einrichtung zu fördern. Selbstverständlich sind auch Schriften, die gegen uns Stellung nehmen, Zeitungsausschnitte usw., sehr willkommen.

Gesellige Veranstaltungen.

Die Geselligen Veranstaltungen, die von Ch. Straesser geleitet werden, haben bei unseren Mitgliedern starken Anklang gefunden. Weitere Abende am 2. November (u. a. Auftreten von Elsa Lindenberg, Tänzerin an der Städt. Oper, und Aurel von Milosch, Solotänzer an der Staatsoper).

Freitag, 16. November unter Mitwirkung von Toni Vollmuth, der von Laban ausgebildeten Gymnastikerin.

Nächster Abend: 30 Nov.

Der Besuch wird sehr empfohlen, da die Abende in unserem Alkohol- und nikotinfrei aufgezogen sind und jeder beim geselligen Tanz (Rund- und Gesellschaftstänze) auf seine Kosten kommen wird. Ort der Veranstaltung ist der Große Festsaal, Neue Grünstraße 28. Beginn 8 Uhr, Schluß 12 Uhr.

Uebersicht über die regelmäßigen Veranstaltungen der Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde für Freikörperkultur e. V. (FKB).

Montag: Badeabend, nachm. Kindergymnastik.

Kindergymnastik 5—6 Uhr: Lindenstraße 18/19. Leitung: Ch. Straesser.

Badeabend 8½ — 11 Uhr im Lunapark-Wellenbad.

Dienstag: Klampfengruppe, Orchester. Gymnastik.

Klampfengruppe: ½20 Uhr, Lindenstraße 18/19.

Orchester: 20 Uhr, Lindenstraße 18/19.

Gymnastik im Sportanzug in der Turnhalle Nachodstr. 16, abends 8 Uhr.

Mittwoch: Gymnastik mit Bergsonne.

Licht am Zoo (Gedächtniskirche) ¾19—¾22 Uhr: Gymnastikkurse, Gymnastik mit Bergsonne, Gymnastik mit Bergsonne und Höhensonne.

Donnerstag:

Gymnastik und Höhensonnenabend.

Licht am Zoo: 8—9 Uhr vormittags gemischte Gymnastik, Leitung Ch. Straesser.

Der Frauenkursus Donnerstag vormittag ist bis Ende d. Js. voll belegt.

Turnhalle Bleibtreustr. 43: ½7 bis ½8 Uhr abends gemischter Kursus, ½8—½9 Uhr Frauenkursus. Leitung: Ella Straesser.

Höhensonne im «Aktis», Belle-Alliance Platz 6a, abends 8 Uhr.

Freitag: Labangymnastik, Schwunggymnastik.

1. Lessing - Museum, Brüderstraße 13, 18—19¼ Uhr: gemischter Kursus mit Musik. Leitung Ch. Straesser.
2. Laban-Schule (Herta Feist), Halensee, Georg - Wilhelm-Straße 9/11, 20—21 Uhr: Laban-Gymnastik. Leitung S. Kinne.

Sonnabend: Morgenbad.

Wellenbad im Lunapark, 7—9 Uhr: Gymnastik verschiedener Systeme.

Vergünstigungen für Mitglieder RFK (FKB)

Rabatte beim Einkauf gewähren:

1. Das Reformhaus zur Gesundheit, Berlin N 54, Neue Schönhauser Str. 9, am Bahnhof Börse, NW 87, Turmstr. 74 und Berlin-Steglitz, Schadenrute 1, am Bahnhof.

Festlicher Abend am 3. Dez.

im Wellenbad (Lunapark).
Auf vielfachen Wunsch wird am Montag, 3. Dezember, abends $8^1/_2$ Uhr ein festlicher Abend von der Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde für Freikörperkultur, E.V. veranstaltet. — Das gemeinsame Bad beginnt wie üblich um $8^1/_2$ Uhr. Um 10 Uhr beginnt das Abendessen, zu dem Karten zum Preise von 2,75 RM. in der Geschäftsstelle zu haben sind. Das Abendessen besteht aus Geflügelsuppe, Hamburger Mastkalbskeule mit Gemüsen umlegt und Eis mit Früchten. Alkoholfreie Weine und andere Getränke sind in reicher Auswahl vorhanden. Bestellungen auf Karten bis spätens Montag, 26. November. Tische werden reserviert, wenn diesbezügliche Wünsche bis zum gleichen Tage mitgeteilt werden. — In der Zeit zwischen $^1/_2 9$ — 10 Uhr finden ausser gemeinschaftl. Spielen und Gymnastik sportliche Wettkämpfe (Springen, Schwimmen u. dergl.), sowie humorist. Vorführungen (Lanzenstechen, Tonnenfahren usw.) statt. Verschiedene Sportsleute von Ruf und bekannte Meister haben bereits ihr Mitwirken zugesagt. — Ab 10 Uhr Sonderdarbietungen der Tanz- u. Gymnastikschule. Während des Abendessens werden musikal. Vorträge, anschl. hieran Gelegenheit zum Tanz geboten. Ein genaues Programm wird an Badeabenden am Montag abgegeben.

Weitere Meldungen zu den Wettkämpfen an Ch. Straesser, Brücken-Allee 4, Moabit 3850

2. Kosmiamo Labor B. Sannerud, G. m. b. H., Berlin SW 48, Wilhelmstr. 119. 20%.

3. Arno Wesemann, Reformhaus „Volksgesundheit", Berlin-Neukölln, Flughafenstr. 25.

Hans Berger, Sporthaus, München 2, Pettenkofer Str. 7. 5% Sonderrabatt auf Faltboote (Faltonette) und Zubehör sowie Zahlungserleichterung.

Schwimmunterricht **kostenlos.**

Gymnastik (allgemeine) **kostenlos.**

Gymnastikkurse (geschlossene Lehrgänge) zu ermäßigten Preisen.

Eintritt in das Wellenbad (Lunapark) zu den angegebenen Zeiten (statt Mark: 1,—) 50 Pfg.

Tanzabend der Jutta-Klamt-Schule am 29. November. 50% Rabatt. Karten durch Geschäftsstelle.

Versicherungen zu geringen Sätzen:

1. Lebensversicherung;
2. Sportfahrzeuge (Kasko);
3. Autos (Haftpflicht, Unfall, Kasko);
4. Unfall und Haftpflicht.

Nach langen Verhandlungen mit einer der größten deutschen Versicherungsgesellschaften ist es uns gelungen, für unsere Mitglieder Kollektivverträge und Begünstigungsverträge abzuschließen, durch die wir in der Lage sind, unseren Mitgliedern sehr günstige Prämiensätze für sämtliche Versicherungsarten anzubieten.

Es sind folgende Verträge abgeschlossen worden:

1. Ein Begünstigungsvertrag für die Versicherung von Wassersportfahrzeugen jeglicher Art, wodurch diese Fahrzeuge gegen Diebstahl, Feuer, Havarie und Haftpflicht versichert sind und außerdem das Inventar eines Fahrzeuges gegen jeglichen Schaden gedeckt ist.

2. Ein Begünstigungsvertrag beim Abschluß von Unfall- und Haftpflichtversicherung. Durch diese Versicherung werden unsere Mitglieder gegen jeden ihnen zustoßenden Unfall versichert. Auf Grund dieser Versicherung werden bei Unfallschäden Tagegelder, sowie bei dauernder Invalidität oder Tod eine Kapitalrente ausbezahlt. Die Höhe der Tagegelder bzw. der Kapitalrenten kann ganz nach Wunsch unserer

Pünktliche Zahlung der Beiträge

ist Vorbedingung dafür, dass der Bund seine Arbeiten durchführen kann. Die Mindestbeiträge (1 RM im Monat) sind vierteljährlich im Voraus zu entrichten.

Verzug bedeutet Schädigung der anderen Mitglieder und muss entsprechend abgegolten werden.

Mitglieder geregelt werden und richtet sich nach der jeweils zu zahlenden Prämie.

3. Sind wir in der Lage, unseren Mitgliedern eine außerordentlich günstige Lebensversicherung anzubieten, da die Versicherungsgesellschaft sich davon überzeugt hat, daß sie bei unseren Mitgliedern infolge der sportlichen Stählung ihrer Körper und damit verbundener größerer Lebensdauer ein geringes Versicherungsrisiko eingeht.

4. Gleichfalls hat der F.K. ein Kollektiversicherungsabkommen für den Abschluß von

a) Auto-Kasko,

b) Auto-Unfall,

c) Auto-Haftpflicht,

abgeschlossen, das uns in die Lage versetzt, unseren Mitgliedern ganz außerordentlich ermäßigte Prämiensätze zu beschaffen. Es liegt im Interesse unserer Mitglieder, daß sie ihre laufenden Versicherungspolicen für ihre Sportsboot-Unfall- und Auto-Kaskoversicherung nachprüfen und sie zum nächstmöglichen Termin kündigen, um in den Genuß unserer ermäßigten Prämien für alle diese Versicherungsarten zu kommen.

Alle Mitglieder, die noch keine Versicherung dieser Art abgeschlossen haben sollten, bitten wir, sich umgehend an uns zu wenden, damit wir ihnen in jeder Weise beim Abschluß von neuen oder Umwandlung von alten Versicherungen beistehen.

*

Aufführung des Lustspiels „Das Sonnenbad".

In der ersten Hälfte des Monats November wird im Wallner-Theater das Lustspiel „Das Sonnenbad" von Otto Ballewski aufgeführt werden. Der Besuch der Vorstellung wird den Mitgliedern des Reichsbundes für Freikörperkultur hiermit empfohlen. Die Mitglieder erhalten gegen Vorzeigung ihrer Mitgliedskarte Preisermäßigung auf allen Plätzen in Höhe von 50 Prozent.

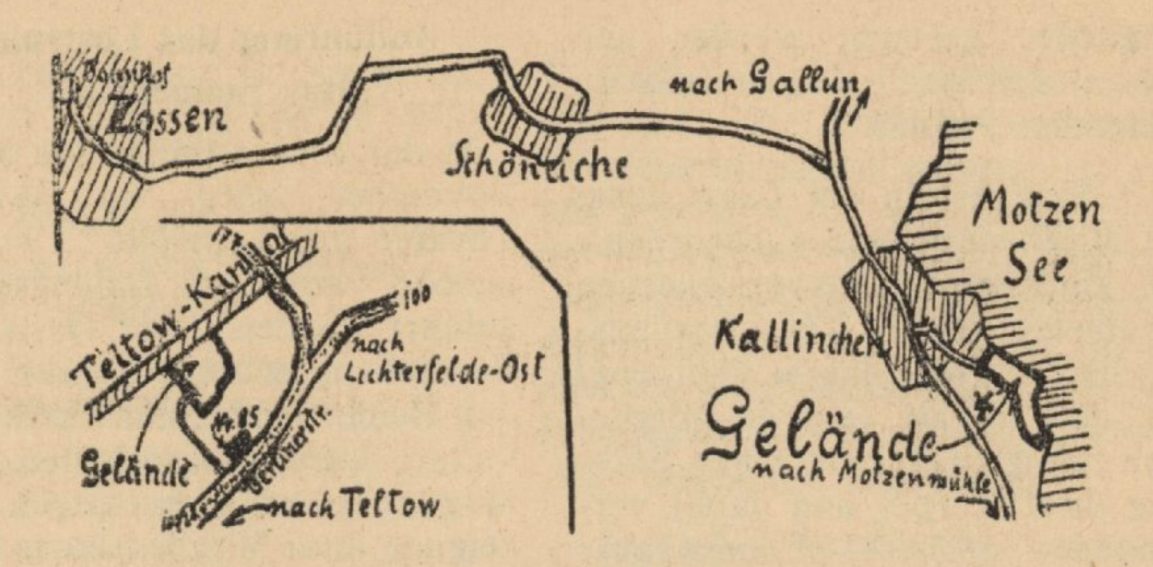
Vorausbestellungen auf Plätze im Wallner-Theater vormittags zwischen 11 und 2 Uhr und abends ab 6 Uhr oder schriftlich.

•

Die Mitgliederzahl unserer Berliner Ortsgruppe ist inzwischen auf rund 5000 angewachsen. Im Interesse der reibungsfreien Abwicklung wird daher gebeten, die allgemeinen Ordnungsvorschriften genau zu beachten und Anfragen nur dann an die Geschäftsstelle zu richten, wenn die Antwort nicht im Verbandsblatt gedruckt vorliegt. Fernruf der Geschäftsstelle: **Amt Dönhoff 9767 (A 7).**

Mitteilungen anderer Bünde.

Aus verschiedenen, größtenteils örtlich bedingten Gründen sehen Ortsgruppen und Bünde außerhalb Berlins z. T. von einer Veröffentlichung ihrer Anschriften und ihrer Programme in der weitverbreiteten und öffentlich zugänglichen „Freikörperkultur" ab und beschränken sich auf Sonderbeilagen oder interne Mitteilungen. Alle Auskünfte werden durch die Berliner Geschäftsstelle des Reichsbundes, Lindenstr. 18/19, vermittelt.



Gelände in Kallinchen und Lichterfelde

Die Gelände in Kallinchen und Lichterfelde sind auch im November zu den vorgesehenen Zeiten geöffnet.

Zur besonderen Beachtung!

Verschiedene Anfragen aus Mitgliederkreisen lassen erkennen, daß bei einigen vorl. Mitgliedern noch Unklarheit über den Erwerb der endgültigen Mitgliedschaft herrscht. Die endgültige Mitgliedschaft kann nicht vor Ablauf eines Jahres beantragt werden. Ein Zwang, nach einjähriger vorl. Mitgliedschaft diesen Antrag zu stellen, besteht jedoch n i c h t. Das endgültige Mitglied haftet für alle Verbindlichkeiten des Verbandes nach dem Vereinsgesetz, seine Austrittsmöglichkeit ist satzungsgemäß beschränkt, indessen besitzt es das uneingeschränkte Stimmrecht. Danach kann jedes Mitglied selbst entscheiden, ob es die Pflichten und Rechte eines endg. Mitgliedes übernehmen will oder die relative Unabhängigkeit des vorl. Mitgliedes vorzieht.

Anträge von Mitgliedern, die im Laufe des letzten Jahres verwarnt wurden oder die den Richtlinien bzw. deutlich ausgesprochenen Wünschen des Reichsbundes nicht restlos entsprochen haben, werden selbstverständlich zurückgestellt.

◆◆

Gruppe Wasserkante.

Für Hamburg, Bremen, Lübeck und Umgebung mit Einschluß des schleswig-holsteinischen Gebietes bildet sich eine Gruppe „Wasserkante“ mit Untergruppen in den größeren Städten. Obmann ist Dr. Wilhelm Schröder, Rosdorf b. Kellinghusen, Mittelholstein.

Verantwortlich für den allgemeinen Teil, für die Mitteilungen des Reichsbundes für Freikörperkultur und die Bildbeilage Dr. Morenhoven, Berlin, für die Anzeigen A. Wachholz, Berlin - Steglitz. Druck und Verlag: Medizinisch - technische Verlagsanstalt und Druckerei (Dr. Morenhoven), Berlin S. W. 68, Lindenstraße 18 / 19

Freikörperkulturbund Dessau E.V.

Vors. Walther Allner, Heidestrasse 89 I.

Jeden Mittwoch 7-8 Uhr Schwimmen in der Stadtschwimmhalle, Gäste willkommen. Eintritt 35 Pf.

Jeden Sonnabend Nachmittag und Sonntag Sport und Gymnastik im Luftpark sowie Instandhaltungsarbeiten daselbst.

◆◆

Bund f. Lebenserneuerung Stettin.

Anschrift: Buchhandlung M. Bosch, Stettin, Mönchenstr. 2.

Jeden Sonntag: Fahrt zum eigenen, abgeschlossenen Gelände, idyllisch an grossem See gelegen, Spiel und Sportplatz, Schutzhütte.

Jeden Freitag Heim-Abend.

Näheres durch Aushang in der obengenannten Buchhandlung.

Monatsbeitrag 1 Mark. Eintrittsgeld 3 Mark.

Ernsthafte Lichtfreunde erhalten auf Anfordern Bundessatzung und -leitsätze zugesandt. (50 Pf. Rückporto beifügen.)

◆◆

Ortsgruppe Wiesbaden.

Anschrift: Emil Ullrich, Wiesbaden, Aarstraße 40, part.

Sonntägliche Wanderungen verbunden mit Spiel und Sport. Ziel nach Vereinbarung. Wir treffen uns Freitags, abends 8 Uhr, bei Freund Ullrich. Einzel-Mitglieder der AFK sind bei allen Veranstaltungen herzlich willkommen.

◆◆

Gruppe Zittau und Löbau.

Lichtfreunde, die sich in dieser Gegend zusammenschließen wollen, wenden sich an Herrn Otto C. L. J. Wengler, Seifenhennersdorf, Sa.

Unsere Bilder.

Tafel XXI bringt: „Reiherkampf“, phot. Oka-Berlin und „Klopfmassage“, phot. Hecht-Birkenheide.

Tafel XXII, vergleiche Artikel S. 326.

Buchbesprechungen.

Fahsel, Helmut, Kaplan, **Ehe, Liebe und Sexualproblem.** gr. 8° (X u. 142 Seiten.) Freiburg im Breisgau 1928, Herder. RM 4,—; in Leinwand RM 5,40.

Der in Mode gekommene junge Redner ist unter die Schriftsteller gegangen. Und da Sexualprobleme — trotz Magnus Hirschfeld — auch immer noch Mode sind, kreierte er dieses Thema. Beides ist bedauerlich: Ein (Salon-) Redner ist noch lange kein begnadeter Mann der Feder, und ein junger Kaplan ist noch nicht darum ein tiefgründiger Kenner der Liebe, weil er in der Einleitung seine Objektivität zu diesem Gebiet nachzuweisen sucht.

Von tiefem Schürfen kann nicht die Rede sein, wenn auch Plato gelegentlich mit Eifer zitiert wird. Der Unterschied zwischen Plato und Fahsel ist doch zu erheblich: der gewollte Zweck wird nicht erreicht. Man hat vielmehr den Eindruck, daß der Verfasser auf dem besten Wege ist, ein Courths-Mahler der Philosophie zu werden. Mit der „Nacktkultur“ beschäftigt er sich nebenbei und oberflächlich — ist es dasselbe, was man verwundert vor

einigen Wochen im „Berliner Tageblatt“ las und worüber in diesen Blättern schon berichtet wurde.

Fahsel sollte in den nächsten zehn Jahren nicht mehr (oder noch nicht) schreiben, denn das muß diesem beliebten Redner selbst bei den reifsten Backfischen schaden. Besser täte er daran, das im gleichen Verlage erschienene Konversations - Lexikon recht genau durchzusehen, damit ihm Schnitzer erspart bleiben, über die man beim besten Willen nicht berichten kann. — Der Verlag hat das Buch gut und neuzeitlich ausgestattet und beweist seinerseits viel Liebe zum Werk. Man kann das Opus übrigens unbedenklich jedem jungen Mädchen in die Hand geben: es wird über der Lektüre einschlafen. Kikus.

Neues Hausarztbuch der Diät- und Wasserheilkunde und der Kräuterkuren. Aerztlicher Ratgeber zur Erhaltung und Wiedergewinnung der Gesundheit. Von Dr. med. C. H. Fehlauer (Berlin) u. Dr. med. S. Blümel (Wien). III. neubearb. Auflage, mit 2 Tafeln 208 Seiten, kart. RM 2,50, geb. RM 3,50. Hausarzt-Verlag H. Stoß, Berlin-Steglitz.

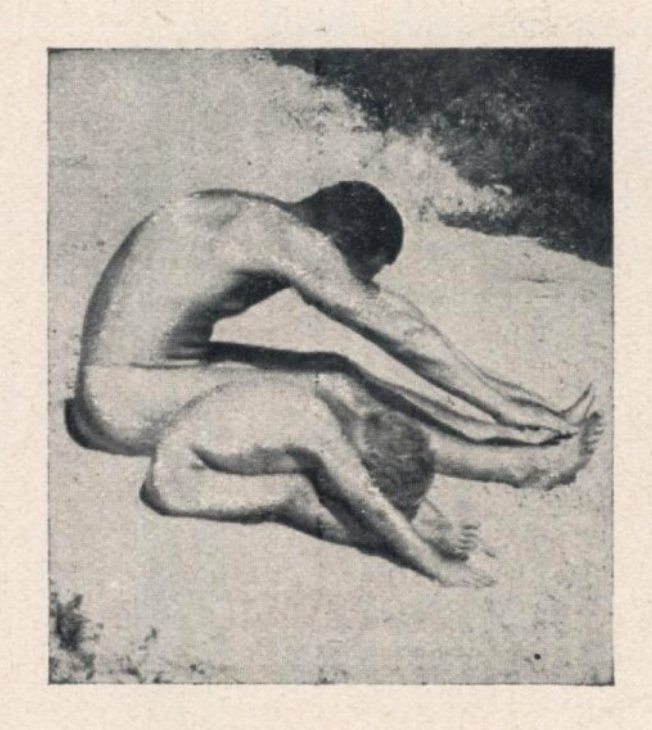
Der rührige Verlag hat uns mit diesem neuen Buch ein gutes Geschenk bereitet. Eine Reihe zum Teil bekannter Aerzte der Naturheilkunde geben in leicht verständlicher Weise ein Bild der einzelnen Krankheiten und kurze Anweisungen zur Wasser- und Kräuterheilmethode, sowie zur naturgemäßen Diät. Es ist nicht zu befürchten, daß dieses Buch die Kranken veranlaßt, dem Arzt ins Handwerk zu pfuschen; es weist ihn nur auf die naturgemäße Heil- und Lebensweise hin. Dem Buch ist eine weite Verbreitung zu wünschen.

Der Boxer und die Lady, Roman von Louis Hémon, 300 Seiten, brosch. RM 5,—, Ganzl. RM 7,—. Drei-Masken-Verlag, Berlin-München.

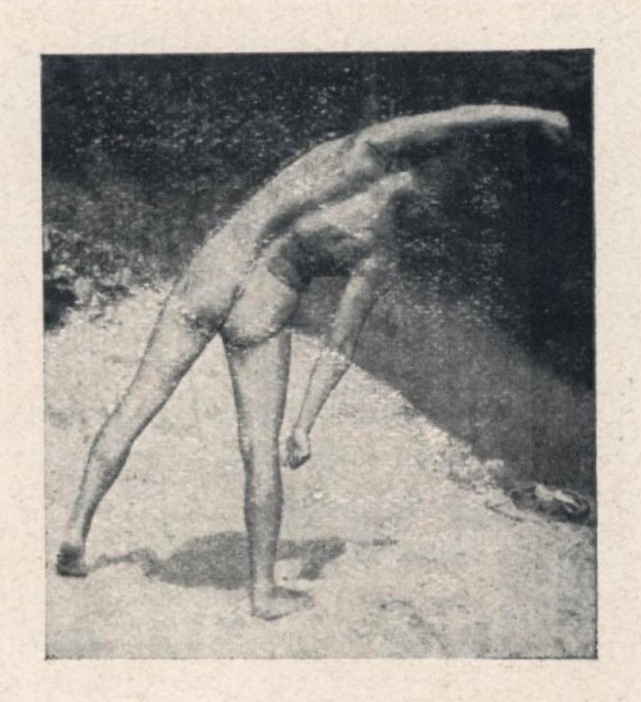
Der Roman soll vor 1911 in London geschrieben worden sein, trotzdem paßt er noch gut in die heutige Zeit, die Boxer zu Heroen gemacht. In dem Buch wird von einem bedeutenden Erzähler die Geschichte und der Untergang eines Kraftmenschen, der aus dem Dunkel zur Berühmtheit gebracht wurde, geschildert. Sehr spannend und mit feinen Mitteln wird es erzählt, so daß das Buch auch Verwöhnten zu empfehlen ist.

Sport und Körperkultur 1929, der neue Jahrgang dieses bemerkenswert schönen Abreißkalenders liegt vor (Verlag Dieck & Co., Stuttgart, Preis RM 2,40). Daß dieser Kalender der Liebling aller Sportsleute, Turner und Gymnasten wurde, ist nicht verwunderlich, wenn man diesen neuen Jahrgang in der Hand hat. Der Kalender ist bildlich so schön und abwechslungsreich und textlich so wertvoll gehalten, daß er jedem recht viel Neues bringt. Selbstverständlich ist unser eigener Sport und unsere eigene Gymnastik in den Vordergrund geschoben, denn der Kalender soll auch ein Lehrbuch sein. Darüber hinaus bringt er aber von Sport und Spiel aus aller Herren Länder außerordentlich Interessantes. Er bietet dem Sportsfreund, dem Turner, dem Gymnasten und dem Freund naturgemäßer Lebensweise die Möglichkeit, sich in einer prächtigen Bilderreihe auch über diejenigen Gebiete der Leibesübungen zu unterrichten, die nicht seine Spezialität sind. Man muß nicht nur aktiv Ausübender der Leibesübungen sein, um an diesem Kalender seine Freude zu haben; wer erkannt hat, daß man bei dem heutigen scharfen Lebenskampfe mit seinem Körper keinen Raubbau treiben soll, sondern ihn pflegen und kräftig erhalten muß, wird aus diesem neuen Jahrgang von Sport und Körperkultur viel Nutzen ziehen.

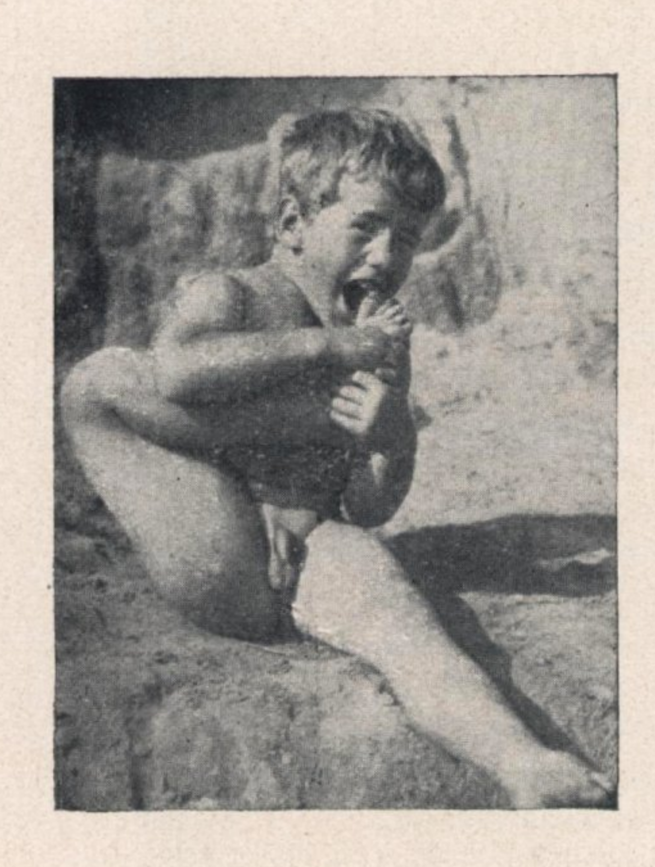
Das technische Jahr 1929. Jedes Blatt dieses Kalenders weist uns eine neue Seite der Technik, der Ingenieurwissenschaften, jedes Bild spricht von einem Siege, von einer Leistung unserer Ingenieure, unserer technischen Denker und Schöpfer. Eine glückliche, beredte Auslese aus den zahllosen Gebieten unserer technisch gerichteten Zivilisation. Bild für Bild je nachdem eine Erinnerung, eine Anregung, eine Belehrung. Auf gutem Papier in hervorragendem Drucke wirken die eindrucksvollen Bilder mit dem klaren, gemeinverständlichen Texte auf Fachmann wie Laien gleich erfreulich. Ein Kalender, der sicher gefällt. Der Kalender (im Verlag Dieck & Co., Stuttgart erschienen) kostet nur RM 2,40.



a



b



c



d

Tafel XXII

Verbindungen:

Zur Sprechstunde

(Lindenstrasse 18-19, vorn II Treppen), Dienstag, Donnerstag u Freitag von 5—7 Uhr. Strassenbahn 9, 32, 35, 64, 66, 73, 96, 99, 199, Autobus 14, nächste U-Bahn Kochstrasse u. Hallesches Tor.

Zum Wellenbad im Lunapark

(Eingang Bornimerstr.), Montag abends 1/2 9 – 11, Sonnabends früh 7-1/2 10, Strassenb. 76, 76E, 176, 78, 79, 79E, 91, Autobus 1, 2, 7, E. Stadtbahn Halensee.

Zum Höhensonnenbad „Aktis"

(Belle Alliance Platz 6a), Donnerstag abends 8 Uhr. Strassenbahn 1, 4, 5, 14, 15, 21, 32, 35, 64, 66, 89, 95, 96, 99, 115, 199, Untergrundbahn Hallesches Tor, Autobus 4, 14, 28, 29.

Zum Höhensonnenbad „Licht am Zoo"

Kurfürstendamm, Ecke Rankestr. (Michelshaus). Mittwoch abends von 3/4 7–3/4 10 Uhr, Donnerstag vorm. von 8—9 Uhr. Strassenbahn 5, 7, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 64, 77, 89, 92, 176, 177, Untergrundbahn Zoo, Autobus E, 1, 2, 12, 20, Stadtbahn Zoo.

Zur Laban-Gymnastik-Schule H. Feist

(Halensee, Georg Wilhelmstr. 9-11) Freitag abends 8—9 Uhr. Strassenbahn 76, 76E, 176, 78, 79, 79E, 91, Autobus 1, 2, 7 und E.

Zur Turnhalle Nachodstraße 19-20

(IV. Gemeindeschule) Dienstag abends 8 Uhr. Strassenbahn 7, 56, 57, 62, 71, 77, 91, 92, 177, Autobus 10, 20, 25.

Zur Turnhalle Bleibtreustraße 43

Donnerstag 1/2 7–1/2 9 Uhr. Strassenbahn 53, 72, 77, 89, 93, Autobus 20, Stadtbahn Savigny-Platz.

Zum Gelände Lichterfelde

(ab Potsdamer Ringbahnhof, 8 Minuten-Verkehr, Fahrzeit 17 Minuten) bis Lichterfelde-Ost mit elektr. Schnellbahn; ab Hallesches Tor Strassenbahn 96; ab Stettiner Bahnhof (durch Friedrich-, Leipziger-, Potsdamer Strasse) Autobus 5, dann Strassenbahn 177. Ab Lichterfelde Ost Strassenbahn 100, ab Zoo Strassenbahn 177.

Zum Gelände Kallinchen

(ab Potsdamer Ringbahnhof) nach Zossen werktags 14,38, 15,38, 16.08, 16,39, 17,39, 18,08, 18,28; Sonntags 5,08, 5,28. 6,18, 6,38 7,18, 8,08, 8,20, 9,46, 10,43, 11,58; (ab Görlitzer Bahnhof) nach Motzenmühle (in Königswusterhausen umsteigen) werktags 12,31, 16,11, 19,41; Sonntags 8,09, 11,37.

Dresdner Lichtfreund

sucht Gelegenheit zu gemeinsamer Nacktgymnastik.

Angebote unter Nr. 85 an die Freikörperkultur.

Hausgenossin

kinderl. und frdl., die alle Hausarbeiten übernimmt, von Akademikerehepaar mit einem 3-jähr. Töchterchen in sonnigem Heim in idyllischer Kleinstadt Westpr. ab sofort oder später gesucht

Ausführliche Bewerbung nur mit Zeugnissen und Bild unter Nr. 74 an die Freikörperkultur.

Lichtfreund, 25, sucht für sofort

möbliert. Zimmer

bei Gesinnungsfreunden, evtl. mit Familienanschluss. Gegend gleich.

Preisofferten unter K. S. 84 an die Freikörperkultur.

Frankfurt-M. u. Umg.

Alle Lichtfreunde dieser Gegend werden zur Gründung einer vollkommen unpolitischen Gruppe um ihre Anschrift gebeten.

Gefl. Zuschriften unter Nr. 60 an die Geschäftsstelle.

Alleinstehender Akademiker in München

Anfangs 40, sucht zur Leitung seines Haushaltes und seiner schönen Wohnung mit Büro Lichtfreundin nicht über 30 Jahre, die sich auch auf Rohkost und vegetarische Kost versteht. Ev. Nebenbetätigung möglich. Bildofferte mit Lebenslauf unter Nr. 72 an die Geschäftsstelle.

Sekretärin

erstklassige, leistungsfähige Kraft, von Berliner Unternehmen, gesucht. Angebote unter Nr. 83 an die Freikörperkultur.

Schauspieler(innen)

und begabte Liebhaber für eine Berliner Aufführung der Antigone von Sophokles, bearbeitet von Mitglied des AFK., gesucht. Zusammenkunft demnächst, vorl. schriftliche Mitteilungen erbeten unter Nr. 77 an die Freikörperk.

Ruhebeamter

(Lichtfreund) wünscht sonniges Heim, evtl. mit Pension, bei gleichgesinnter gewissenhafter Frau.

Gefl. Preisangebote unter Nr. 79 an die Freikörperkultur.

Doktor

(verheiratet), mittlerer Jahre, sucht Anschluss an gleichaltriges, modernes Paar. Nur eingehende Zuschrift erbeten an

Postlagerkarte 2
Ostseebad Zoppot

Zuverl. Mädchen

mit Kochkenntnissen für frauenl. Landhaus in der Lausitz gesucht.

Zuschriften unter Nr. 75 an die Freikörperkultur.

Mitarbeiter

der sehr gut italienisch kann und technische Kenntnisse besitzt, wird von Mitglied zur gelegentlichen, ev. regelmässigen Hilfe bei Übersetzungen gesucht.

Offerten unter Nr. 76 an die Geschäftsstelle.

Bezugsquellen.

Allgemeiner Bedarf (Naturreine Nahrungsmittel, alkoholfreie Getränke, Haut- und Körperpflegemittel.)

„Gesundheitsquelle" M. & A. Adorno, S.O. 16, Köpenickerstr. 96. (Neue Philharmonie) Anruf: Jannowitz F 7 0639.

„Gesundheits-Zentrale" Berlin W. 9, Linkstr. 40.

Reformhaus „Bios" Arth. Sasse, Berlin-Tempelhof, Kais. Wilh. Str. 76. Tel.: Südring 4527.

Reformhaus Freya, Frankfurt a. M., Schäfergasse 23-25.

Reformhaus „Gesundheitsdienst", Berlin W. 50, Augsburgerstr. 37. Bism. 304.

Reformhaus „Gesundheitsdienst", Bln.-Friedenau, Saarstr. 12. Rheingau 3831.

Reformhaus «Lebensborn», Berlin N 4, Eichendorffstr. 14 (Stett. Bahnh.)

Reformhaus „Norden" R. Zorn, Berlin N. 113, Dänenstr. 6.

Reformhaus „Süd-Ost", E. Unger, SO. 33, Falckensteinstrasse 6. Anruf: Moritzplatz 5283.

Reformhaus des Westens, Bln.-Steglitz, Kielerstr. 3. Anruf: Steglitz 3525.

Reformhaus am Schles.-Bhf., Berlin O. 17, Madaistr. 11.

Steglitzer Reformhaus, Berlin-Steglitz, Kuhligkshof 5, am Bahnhof. Ruf: Steglitz 3037.

Reformhaus „Volksgesundheit" Neukölln, Münchenerstr. 44 (Nähe Rathaus).

Buchhandlungen.

Med.-technische Verlagsanstalt und Druckerei, Dr. Morenhoven, Berlin SW 68, Lindenstr. 18-19

Josef Rötzer, München, Sophienstr. 5 b. GG, Schriften über Freikörperkultur. — Auch portofreier Versand.

Freiprotestantischer Verlag (Auch Verleihstelle), Alzey, Rheinhessen.

Hautöl.

Kosmiamo Labor B. Sannerud, G. m. b. H., Berlin SW 48, Wilhelmstraße 119. Originalflasche (100 g) RM 1.80 u. 2.50 (s. Inserat)

Lichtbildnerei-Bedarf.

Apparate und sämtl. Zugehör, Lichtbildner-Arbeiten, Werkstatt und Verlag. Wandervogel-Lichtbildamt, Jul. Gross, Berlin NO, 18, Friedenstr. 63. Fernruf: Königstadt 491.

Photohandlung und Atelier „Wigo", Bln.-Wilmersdorf, Berlinerstr. 157 (Kaiserallee). Im In- und Ausland prämiiert! Künstlerische Aufnahmen, Vergröaserungen und Malereien. Fachmännische Anfertigung aller Amateurarbeiten. Tel. Uhland 623.


FKK
Museum